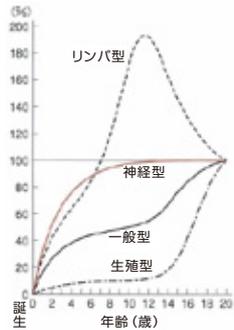


健康のためのワンポイントアドバイス



「子どもの健康と運動」

“子どもは風の子”と昔から言いますが、大人が暖かい部屋から出たくなくても、元気な子どもたちはグラウンドを駆け回っている季節ですね。さて、スポーツや運動が好きな子どもたちが、寒さに負けずに野球やサッカーをやっている時、私たち指導者や親の立場で、大切なことを忘れてはいけません。子どもの体は、大人のミニチュアではないということです。



スキャモンの発達曲線

有名なスキャモンの発育発達曲線に示されているように、人間の体の発達には大きく分けて一般型、リンパ型、神経型、生殖型の4つのパターンがあります。一般型というのは、骨や筋肉、内臓などの発達の型です。リンパ型は免疫系、神経型は神経系の発達、生殖型は生殖器の発達のパターンです。

ここで注目したいのは、一般型すなわち骨や筋肉の発達と神経型の発達の違いです。神経型は胎生期からどんどん発達し、小学校に入学する前にある程度大人と同じように発達してきます。それに対して、一般型は、高校生になってやっと大人の水準に近づきます。子どもの時には神経系が発達しますから、技術的なこと(巧緻(こうち)性、平衡性など)はどんどんできるようになります。すなわち、運動が好きな子はいろいろなスポーツができるようになり、積極的に取り組みます。でも、骨や筋肉は、まだまだ未熟な状態です。楽しくスポーツをやっているときは問題が少ないのですが、技術の上達に伴い、やり過ぎて痛みなどが出てしまうことがあるのです。いわゆる「オーバーユース症候群」です。子どものオーバーユース症候群は、骨の発達を妨げ、様々な後遺症を残すことがあります。このことは、指導者や親が注意深く見守り、やり過ぎてしまうことの予防が必要です。大きく成長する可能性がある子どもたちには、適切な運動量を守って健康的な発達を促したいものです。

＜文：愛知医療学院短期大学教授 鳥居昭久(理学療法士)＞

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



フライパンでつくる
パエリア

【材料 2人分】

- 米(洗わない) …… 160g
- ベーコン …… 20g
- しめじ …… 20g
- 玉ねぎ …… 40g
- カレーマン(赤) …… 1/8個
- カレーマン(黄) …… 1/8個
- 冷凍シーフードミックス …… 40g
- あさり(殻付) …… 6個
- パセリ …… 少々
- 白ワイン …… 小さじ2
- トマトソース(今回は市販のもの) …… 小さじ2
- 塩・こしょう …… 適宜
- A { サフラン …… 1つまみ
- コンソメ …… 3g
- 水(あさりの汁を足して) …… 400ml※

※米1:水分2の割合にすると良い。今回は、米1カップ:水分2カップです。

【作り方】

- ①ベーコンは細切り、しめじは石づきを取ってほぐす。玉ねぎはみじん切り、カレーマンは種を取り細切り、パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにあさりとシーフードミックス、白ワインを入れて火にかけ酒蒸しにする。あさりの殻が開いたら取り出し、汁と貝に分ける。汁とAを別の鍋に入れて温め、サフランの色を出す。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、米、ベーコン、しめじ、玉ねぎを入れて中火で炒める。米が透き通ってきたらAとトマトソースを入れて木べらで軽く混ぜる。味をみて、塩・こしょうをふる。焦げやすい場合は、弱火にする。
- ④木べらで混ぜた際、フライパンの底がみえてきたら米を平らにし、カレーマン、あさり、シーフードミックスを並べ、蓋又はアルミホイルでおおい、弱火にする。米の固さをみて、固いようであれば水を足す。
- ⑤火を止めて10分ほど蒸らす。最後にパセリをふる。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
フライパンでつくるパエリア	404kcal	11.2g	1.1g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】～家族やお友達とご一緒に～

パエリアは、スペイン東部バレンシア地方発祥で、米と野菜、魚介類、肉などの具を入れ、サフランを加えて炊き込んだ料理です。底が浅く平らなパエリア鍋を用いて取り分けていただきます。今回のレシピはフライパンを使っていますが、量を多く作る場合は中華鍋やホットプレートを活用してください。サフランの代わりにカレー粉やターメリックを使用したり、トマトソースの代わりにケチャップとすりおろしにんにくを合わせたものを使用しても美味しくできます。食材もお好みに合わせて、色々お試しください。家族やお友達との楽しいお食事の一品におすすめです。



「運動したいが何から始めたらいいか分からなく」そんな時は、ぜひスポーツ課まで気軽に相談ください。

さらに、清須ウォークや市民体育祭などのイベントを開催する中で、スポーツに親しむ場所の提供、人と人がふれあい協力し合う場所の提供など、地域社会の絆の深化に取組んでいます。

その他にも、体育協会・子ども会・レクリエーション協会・スポーツクラブの活動をサポートしながら、市民の皆さんの多種多様なスポーツ・レクリエーションへのニーズに対応できるように努めています。

ようこそ
市役所へ!

26 スポーツ課

